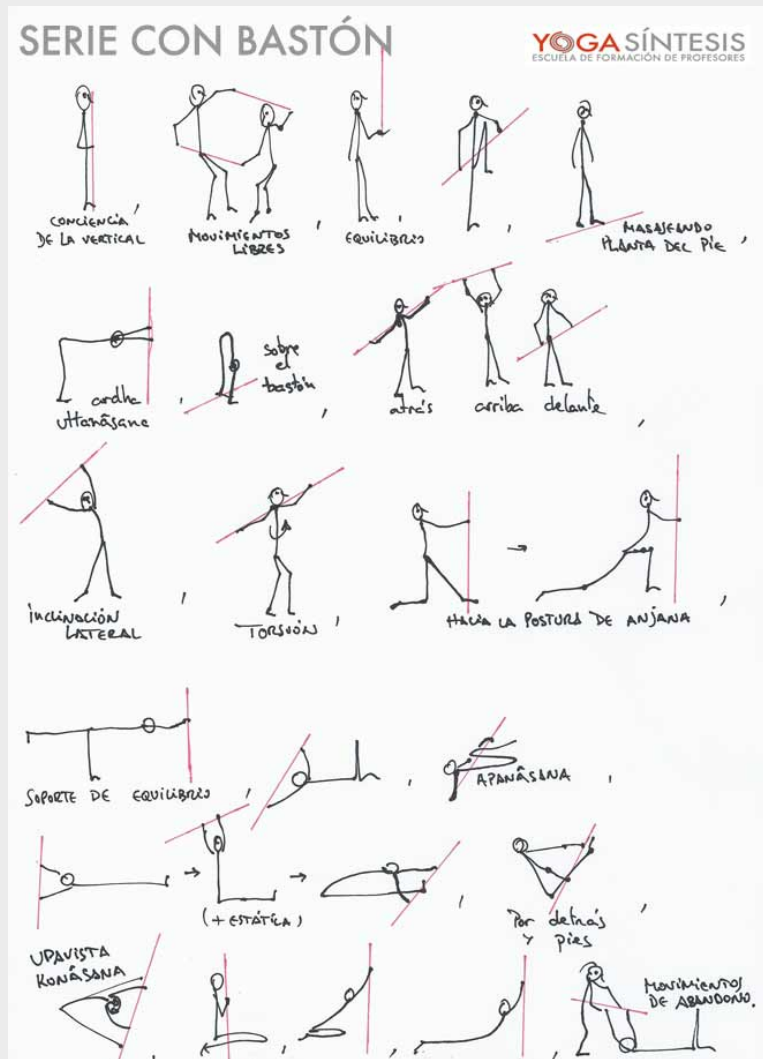


Serie Regulación: elemento Bastón



Formato din 4

Serie: Matsyāsana

Ver en PDF:

La postura del pez

Àlex Costa

Regulación: 7 ejercicios con bastón

7 EJERCICIOS CON BASTÓN
para la salud de espalda y hombros

Àlex Costa

Te proponemos siete ejercicios con el soporte de un bastón con el principal objetivo de mantener la salud de la espalda y los hombros.

Tal como se indica, los ejercicios dinámicos deberán sincronizarse con el ritmo de una respiración lenta y profunda, siempre y cuando esta fluya cómodamente.

Evita cualquier signo de dolor. Recomendamos mantener cada ejercicio durante 5 - 10 respiraciones.

Con esta práctica mejorará la movilidad de los brazos, favorecerá la relajación de la espalda y la corrección postural de la columna vertebral, se abrirá el espacio torácico, ofreciendo amplitud respiratoria. Todo ello favorece un estado de mente despierta y apaciguada.

Por cierto, ¿ya tienes tu bastón en casa?

1 *Inspirar*



Postura y respiración:
- Inspirar presionando contra el suelo.
- Espirar relajando brazos.

2 *Inspirar*
Espirar



- Inspirar elevando brazos.
- Espirar descendíendolos.

3 *Estático*



Proyectar el tronco horizontalmente.

4 *Inspirar*
Espirar



Desde atrás, separar el bastón de la espalda

5 *Estático*



Manos bien arriba del bastón, alejándolas hacia atrás.

6 *Inspirar*
Espirar



Brazos abiertos: - Hacia delante con flexión de tronco
- Hacia atrás con extensión de tronco.

7 *Espirar*



Acercar manos por detrás.
Añadimos suaves inclinaciones laterales del tronco.

[ver formato PDF](#)

Miniserie: Yoga con Árbol

MINISERIE DE ÂSANA CON ARBOL Àlex Costa

Con profundo respeto hacia el anciano árbol, dedico un tiempo a cultivar mi Ser; Mis pies enraízan, estabilizando mi postura y reconectándome con la madre tierra. Su tronco está en mí, combinando firmeza en la base y ligereza en lo más alto. Mientras, piernas y brazos crecen flexibles, jugando con el aire. También RESPIRO profundamente, agradeciendo al árbol su generosidad por regalarme su preciado oxígeno. Y, se alza mi cabeza, buscando la luz para que ilumine mi conciencia, y absorbiendo el calor que alimenta mi corazón.

1. Saludo 2. El gato perezoso 3. Flexión de pierna 4. Extensión de pierna

5. Torsión 6. Inclinación lateral 7. Extensión 8. Flexión

9. Expansión 10. Postura de descarga 11. Vrksâsana - El árbol 12. Abrazo - Escucha

[En formato PDF](#)

Âsana: Utthita parsvakonâsana

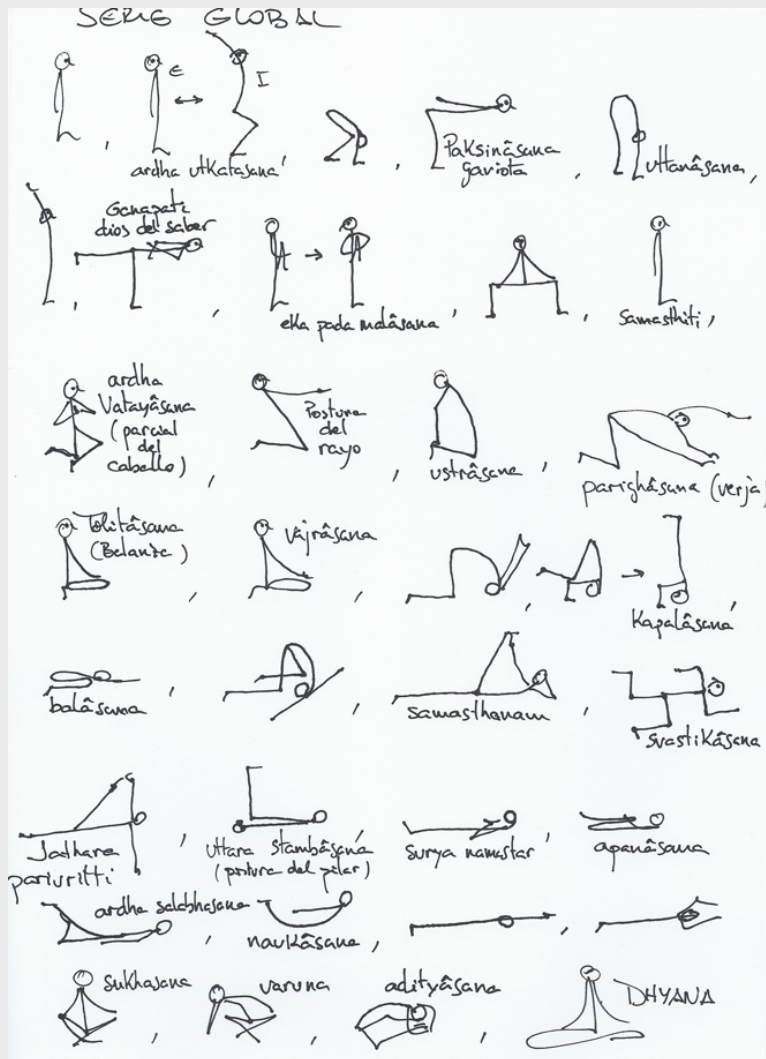
UTTHITA PARSVAKONÂSANA

Postura en ángulo lateral extendido

[ver en PDF](#)

Por Àlex Costa

Serie Global 11, hasta adityasana



Listado âsana: Gravedad tumbado boca abajo



- Dhanurâsana:
- Padangustha Dhanurâsana:
- Bhujangâsana:
- Cakravakâsana:
- Urdhva Mukha Svanâsana:

- Caturanga Dandâsana:
 - Godhapitham:
 - Rajakapotâsana:
 - Shalabâsana:
 - Bhekâsana:
-
-

Listado âsana: Gravedad tumbados boca arriba



- Apanâsana:
- Setubandhâsana:
- Paryankâsana:
- Supta Eka Padangusthasana:
- Uttana Mayurâsana:
- Ekapada Uttana Mayurâsana:
- Supta Padangusthâsana:
- Catuspadapitham:
- Ekapada Ustrâsana:
- Jathara Parivritti:
- Supta Parsva Padangusthâsana:

- Urdva Danurâsana:
 - Supta Baddha Konâsana:
 - Urdha Prasarita Padâsana:
 - Matsyâsana:
 - Urdhva Mukha Pascimatanâsana:
 - Dvipada Pitham:
 - Shavâsana:
 - Tadakamudra:
 - Purvatanâsana:
 - Samasamsthanam:
 -
-
-

Listado âsana: posturas de equilibrio y fuerza



- Lolâsana:
- Vrischikâsana:
- Bakâsana:
- Dvihasta Bhujâsana:
- Mayurâsana:
- Vriksâsana:

- Padma Mayurâsana:

